

# Греческий чечевичный суп



На 100 грамм:  
Калорийность: **51,48 ккал.**  
Белки: **2,68 г.**  
Жиры: **0,57 г.**  
Углеводы: **9,32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechskij-chechevichnyj-sup/>

## Ингредиенты:

- зеленая чечевица 250г
- луковица крупная 1 шт
- морковь 1 шт
- томаты 3 шт
- кабачок 1шт
- чеснок 3 зубчика
- лавровый лист 3 шт
- масло оливковое
- винный уксус

## Приготовление:

Чечевицу хорошо промываем и замачиваем на ночь. Перед приготовлением промываем, заливаем холодной водой в кастрюле, чтобы вода покрывала чечевицу примерно на 2 пальца. Варим 10 минут, затем сливаем эту первую воду и заливаем свежей, ставим опять варить. Одновременно закладываем лук, натертый на терке, выдавленный чеснок, 2-3 лавровых листа и натертую морковь. Варим 30-40 минут до готовности чечевицы, пока суп не загустеет. Если будет слишком густой можно долить горячей воды. Добавляем натертые томаты и кабачок. Незадолго до конца варки солим и перчим по вкусу. При подаче на стол заправляем оливковым маслом и винным уксусом. Суп получается густоватый и очень сытный, прекрасное блюдо.